Морква у марсалі

Морква – це забутий секрет молодості, краси і довголіття.

Вона цінна високим вмістом каротину, який в організмі перетворюється на вітамін А. Немає інших овочів і фруктів, які містили б стільки каротину, скільки морква. Порівнятися з нею в цьому може тільки солодкий перець.

Морква також є прекрасним джерелом вітамінів С, В, D, E. Вона багата мінералами і мікроелементами – калієм, кальцієм, залізом, фосфором, йодом, магнієм, марганцем. У ній також містяться ефірні масла, фізіологічно активні речовини – стероли, ферменти і інші сполуки, необхідні організму.

Морква є рідкісним виключенням із правил – у вареному вигляді вона містить більше корисних речовин, ніж у сирому. Як відзначають фахівці, відразу після варіння моркви рівень антиоксидантів у ній підвищується на 34% і зростає в перший тиждень її зберігання у вареному вигляді. Після місяця зберігання вареної моркви в ній все ще міститься більше корисних речовин, ніж у свіжій. Фахівці пояснюють це тим, що при зберіганні вареної моркви утворюються нові хімічні сполуки з високими антиоксидантними властивостями.

Марсала – міцне десертне вино родом із Сицилії, що має деяку схожість з мадерою, але відрізняється від неї великим вмістом цукру. У цій страві марсала підкреслює солодкість моркви, додає особливого смаку та аромату.

- 1 пучок молодої моркви
- 40г вершкового масла
- 1 цибулина
- 100 мл сухої марсали
- сіль, перець

Моркву помити і злегка почистити щіточкою, вимити і обрізати більшу частину зеленої гички, порізати її по довжині на чотири.

Цибулю почистити і посікти, протушкувати у великій сковорідці з маслом, після 2 хв. додати моркву, перемішати із цибулею і протушкувати декілька

хвилин.

Тут за бажанням можна додати щіпку посіченої молодої зелені від моркви чи петрушки. Влити марсалу і випарувати її на великому вогні кілька хв., посолити і поперчити свіжозмеленим перцем, накрити сковорідку і тушкувати ще 10 хв. до готовності.

Притрусити ще раз зеленю і подавати до столу. Смакуватиме до телятини чи як окрема легка страва.